

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

2.12.2024 – 6.12.2024 No Milk WEEK 49/2024

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Marhuľový rastlinný miláčik s opečenými mandľami a kukuričnými lupienkami 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Cesnaková číra polievka s perličkami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s pečenou zeleninou 9, varené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, hydínová pena s kyslou uhorkou

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s jablkami, škoricou a vlašskými orechami 1, 8  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Paštrnáková krémová s medom a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Teľací stroganov 10, ryža, kapustový šalát s mrkvou

**Olovrant:** 75g Rustikálna žemľa 1, nátierka s červenou repou a chrenom

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, bylinkové rastlinné maslo, rastlinný syr  
50g Paprika

**Obed:** 200ml Hrášková polievka s cuketou, kurkumou a ligurčekom

225g (90g/110g/25g) Morčacia živánska so zeleninou, varené zemiaky,  
šalát z čínskej kapusty

**Olovrant:** 75g Citrónový koláč 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s čučoriedkami a rastlinným maslom  
50g Banán

**Obed:** 200ml Hustý zeleninový vývar s krupicovými haluškami a petržlenovou vňaťou 1, 3, 9

200g (90g/110g) Kuracie kúsky s estragónovou omáčkou, parená knedľa 1, 3

**Olovrant:** 100g Grahamové pečivo 1, nátierka s pažítkou, zelenina

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka s bylinkami a cibuľkou 3, 10  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Hustá karfiolová polievka s pečenou mrkvou a slnečnicou

210g (110g/90g/10g) Špagety 1 s tuniakom a zeleninou 4, rastlinný syr

**Olovrant:** 100g Cookies 1, 3, ovocie

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulec, Vladimír Kohút,

**ALERGÉNY:** 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše, **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.